

Långsamma nedtrappningsscheman.

På sidorna som följer presenteras en rad nedtrappningsscheman. Dessa scheman har fungerat i praktiken, men de kan behöva anpassas efter personens egna behov. Tabell 1, kapitel 1, som jämför olika bensodiazepiners styrkor, bör göra det möjligt att ta fram ett personligt program och utarbeta ett lämpligt schema för bensodiazepiner som inte finns med på listan.

Min erfarenhet är att det enda undantaget från den generella regeln om långsam minskning är triazolam (Halcion). Denna bensodiazepin bryts ner så snabbt (halveringstiden är två timmar) att man praktiskt tagit vänjs av varje dag om man tagit en dos natten innan. Därför kan man sluta plötsligt med triazolam, utan att ersätta den med en långtidsverkande bensodiazepin. Om man får abstinensbesvär kan man ta en kort behandlingskur med diazepam på omkring 10 mg och minska dosen enligt schema 2. Samma tillvägagångssätt kan användas på zolpidem (Stilnoct) och zaleplon (Sonata) (bensodiazepinliknande läkemedel), vilka båda har en halveringstid på två timmar.

- **1. Nedtrappning från en hög dos (6 mg) av alprazolam (Xanor) dagligen som ersätts med diazepam (Stesolid).**
- **2. Enkel nedtrappning från 40 mg diazepam (Stesolid) dagligen**
- **3. Nedtrappning från 6 mg lorazepam (Temesta) dagligen som ersätts med diazepam.**
- **4. Nedtrappning från 10 mg nitrazepam (Nitrazepam) till natten som ersätts med diazepam.**
- **5. Nedtrappning från 1,5 mg clonazepam (Iktorivil) dagligen som ersätts med diazepam.**
- **6. Nedtrappning från 3mg clonazepam (Iktorivil) dagligen som ersätts med diazepam.**
- **7. Nedtrappning från 4 mg alprazolam (Xanor) dagligen som ersätts med diazepam.**
- **8. Nedtrappning från 3 mg lorazepam (Temesta) dagligen som ersätts med diazepam.**
- **9. Nedtrappning från 30 mg temazepam* (Restoril*) till natten som ersätts med diazepam.**
- **10. Nedtrappning från oxazepam (Sobril, Oxascand), 20 mg tre gånger dagligen (60 mg) som ersätts med diazepam.**
- **11. Nedtrappning från klordiazepoxid* (Librium*), 25 mg tre gånger dagligen (75 mg)**
- **12. Nedtrappning från 15 mg zopiklon (Zopiklon, Imovane, Stilnoct) som ersätts med diazepam.**
- **13. Nedtrappningstabell för antidepressiva mediciner**

* Finns ej i Sverige (övers. anm.)

1

Nedtrappning från en hög dos (6mg) alprazolam (Xanor) dagligen som ersätts med diazepam (Stesolid) (6 mg alprazolam motsvarar ungefär 120 mg diazepam)

	Morgon	Middag/eftermiddag	Kväll/natt	Daglig dos av motsvarande mängd diazepam
Startdos	Alprazolam 2 mg	Alprazolam 2 mg	Alprazolam 2mg	120 mg
Steg 1 (1v)	Alprazolam 2 mg	Alprazolam 2 mg	Alprazolam 1,5 mg Diazepam 10mg	120 mg
Steg 2 (1v)	Alprazolam 2 mg	Alprazolam 2 mg	Alprazolam 1 mg Diazepam 20 mg	120 mg
Steg 3 (1v)	Alprazolam 1,5 mg Diazepam 10 mg	Alprazolam 2 mg	Alprazolam 1 mg Diazepam 20 mg	120 mg
Steg 4 (1v)	Alprazolam 1 mg Diazepam 20 mg	Alprazolam 2 mg	Alprazolam 1 mg Diazepam 20 mg	120 mg
Steg 5 (1-2 v)	Alprazolam 1 mg Diazepam 20 mg	Alprazolam 1 mg Diazepam 10 mg	Alprazolam 1 mg Diazepam 20 mg	110 mg
Steg 6 (1-2 v)	Alprazolam 1 mg Diazepam 20 mg	Alprazolam 1 mg Diazepam 10 mg	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 20 mg	100 mg
Steg 7 (1-2 v)	Alprazolam 1 mg Diazepam 20 mg	Alprazolam 1 mg Diazepam 10 mg	Sluta med Alprazolam Diazepam 20 mg	90 mg
Steg 8 (1-2 v)	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 20 mg	Alprazolam 1 mg Diazepam 10 mg	Diazepam 20 mg	80 mg

Steg 9 (1-2 v)	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 20 mg	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 10 mg	Diazepam 20 mg	80 mg
Steg 10 (1-2 v)	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 20 mg	Sluta med alprazolam Diazepam 10 mg	Diazepam 20 mg	60 mg
Steg 11 (1-2 v)	Sluta med Alprazolam Diazepam 20 mg	Diazepam 10 mg	Diazepam 20 mg	50 mg
Steg 12 (1-2 v)	Diazepam 2 5 mg	Sluta med middagsdosen; flytta 5 mg till morgon- och kvällsdosen	Diazepam 25 mg	50 mg
Steg 13 (1-2 v)	Diazepam 20 mg	-	Diazepam 25 mg	45 mg
Steg 14 (1-2 v)	Diazepam 20 mg	-	Diazepam 20 mg	40 mg

Gå nu vidare till schema 2, där en nedtrappning sker från 40 mg diazepam dagligen.

Kommentarer till schema 1:

1. De sker ingen faktisk nedtrappning (endast ersättning med diazepam) under steg 1-4, så dessa kan företas veckovis (men man kan ta varje steg i tvåveckorsintervaller om man föredrar det).
2. Kvälldosen av diazepam tas lämpligen vid läggdags, om man brukar ta alprazolam tidigare (ta inte någon annan sömntablett).
3. En viss nedtrappning sker under de senare stegen av bytet till diazepam (steg 5-11), så dessa steg kan tas i tvåveckorsintervaller. Även sedan man minskat dosen förhindrar diazepam att man får abstinens av alprazolam eftersom den nu hunnit arbeta sig in i kroppen och verkar på en jämn nivå både dag och natt. Syftet är att hitta en dos av diazepam som förhindrar abstinensbesvär, men som inte är så stor att man blir sömnig.
4. På steg 12 är det klokt att börja ta dosen två gånger dagligen. Diazepam är långtidsverkande och det finns ingen anledning att ta det mer än två gånger om dagen. Denna förändring medför ingen dosminskning (steg 11 och 12).

2

Enkel nedtrappning från 40 mg diazepam (Stesolid) 40mg dagligen
(följ detta schema för att slutföra Schema 1)

	Morgon	Kväll	Total daglig dos
Startdos	Diazepam 20 mg	Diazepam 20 mg	40 mg
Steg 1 (1-2 v)	Diazepam 18 mg	Diazepam 20 mg	38 mg
Steg 2 (1-2 v)	Diazepam 18 mg	Diazepam 18 mg	36 mg
Steg 3 (1-2 v)	Diazepam 16 mg	Diazepam 18 mg	34 mg
Steg 4 (1-2 v)	Diazepam 16 mg	Diazepam 16 mg	32 mg
Steg 5 (1-2 v)	Diazepam 14 mg	Diazepam 16 mg	30 mg
Steg 6 (1-2 v)	Diazepam 14 mg	Diazepam 14 mg	28 mg
Steg 7 (1-2 v)	Diazepam 12 mg	Diazepam 14 mg	26 mg
Steg 8 (1-2 v)	Diazepam 12 mg	Diazepam 12 mg	24 mg
Steg 9 (1-2 v)	Diazepam 10 mg	Diazepam 12 mg	22 mg
Steg 10 (1-2 v)	Diazepam 10 mg	Diazepam 10 mg	20 mg
Steg 11 (1-2 v)	Diazepam 8 mg	Diazepam 10 mg	18 mg
Steg 12 (1-2 v)	Diazepam 8 mg	Diazepam 8 mg	16 mg
Steg 13 (1-2 v)	Diazepam 6 mg	Diazepam 8 mg	14 mg
Steg 14 (1-2 v)	Diazepam 5 mg	Diazepam 8 mg	13 mg
Steg 15 (1-2 v)	Diazepam 4 mg	Diazepam 8 mg	12 mg
Steg 16 (1-2 v)	Diazepam 3 mg	Diazepam 8 mg	11 mg
Steg 17 (1-2 v)	Diazepam 2 mg	Diazepam 8 mg	10 mg
Steg 18 (1-2 v)	Diazepam 1 mg	Diazepam 8 mg	9 mg
Steg 19 (1-2 v)	-	Diazepam 8 mg	8 mg
Steg 20 (1-2 v)	-	Diazepam 7 mg	7 mg
Steg 21 (1-2 v)	-	Diazepam 6 mg	6 mg
Steg 22 (1-2 v)	-	Diazepam 5 mg	5 mg

Steg 23 (1-2 v)	-	Diazepam 4 mg	4 mg
Steg 24 (1-2 v)	-	Diazepam 3 mg	3 mg
Steg 25 (1-2 v)	-	Diazepam 2 mg	2 mg
Steg 26 (1-2 v)	-	Diazepam 1 mg	1 mg

Kommentarer till schema 2 :

1. Man klarar förmodligen steg 1-5 (eller till och med steg 1-10) veckovis (men man kan ta två veckor om man föredrar det).
2. De senare stegen är förmodligen bättre att företa i tvåveckorsintervaller.
3. När man nått en daglig dos om 5 mg dagligen kan man börja minska doserna med 0,5 mg dagligen, men de flesta klarar att minska dosen med 1 mg.
4. Det behövs en blandning av tabletter (10 mg, 5 mg och 2 mg) för att få de önskade doserna. Dela (den skårade) 2 mg-tabletten för att få en dos om 1 mg.
5. Om dosen vid starten är 20 mg diazepam dagligen, kan man börja vid steg 10, men i så fall ska man minska med 1 mg varannan vecka.
6. Om man börjar från schema 1 (6 mg alprazolam dagligen) kan man fortsätta sin nedtrappning med detta schema.

3

Nedtrappning från 6 mg lorazepam (Temesta) dagligen som ersätts med diazepam (Stesolid) (6mg lorazepam motsvarar ungefär 60mg diazepam)

	Morgon	Middag/eftermiddag	Kväll/natt	Daglig dos av motsvarande mängd diazepam
Startdos	Lorazepam 2mg	Lorazepam 2mg	Lorazepam 2mg	60 mg
Steg 1 (1v)	Lorazepam 2mg	Lorazepam 2mg	Lorazepam 1 mg Diazepam 10 mg	60 mg
Steg 2 (1v)	Lorazepam 1,5 mg Diazepam 5 mg	Lorazepam 2 mg	Lorazepam 1mg Diazepam 10 mg	60 mg
Steg 3 (1v)	Lorazepam 1,5 mg Diazepam 5 mg	Lorazepam 2 mg	Lorazepam 0,5 mg Diazepam 15 mg	60 mg
Steg 4 (1v)	Lorazepam 1,5 mg Diazepam	Lorazepam 1,5 mg Diazepam	Lorazepam 0,5 mg Diazepam	60 mg

	5 mg	5 mg	15 mg	
Steg 5 (1-2 v)	Lorazepam 1,5 mg Diazepam 5 mg	Lorazepam 1,5 mg Diazepam 5 mg	Sluta med lorazepam Diazepam 20 mg	60 mg
Steg 6 (1-2 v)	Lorazepam 1 mg Diazepam 5 mg	Lorazepam 1,5 mg Diazepam 5 mg	Diazepam 20 mg	55 mg
Steg 7 (1-2 v)	Lorazepam 1 mg Diazepam 5 mg	Lorazepam 1 mg Diazepam 5 mg	Diazepam 20 mg	50 mg
Steg 8 (1-2 v)	Lorazepam 0,5 mg Diazepam 5 mg	Lorazepam 1 mg Diazepam 5 mg	Diazepam 20 mg	45 mg
Steg 9 (1-2 v)	Lorazepam 0,5 mg Diazepam 5 mg	Lorazepam 0,5 mg Diazepam 5 mg	Diazepam 20 mg	40 mg
Steg 10 (1-2 v)	Sluta med lorazepam Diazepam 5 mg	Lorazepam 0,5 mg Diazepam 5 mg	Diazepam 20 mg	35 mg
Steg 11 (1-2 v)	Diazepam 5 mg	Sluta med lorazepam Diazepam 5 mg	Diazepam 20 mg	30 mg
Steg 12 (1-2 v)	Diazepam 5 mg	Diazepam 5 mg	Diazepam 18 mg	28 mg
Steg 13 (1-2 v)	Diazepam 5 mg	Diazepam 5 mg	Diazepam 16 mg	26 mg
Steg 14 (1-2 v)	Diazepam 5 mg	Diazepam 5 mg	Diazepam 14 mg	24 mg
Steg 15 (1-2 v)	Diazepam 5 mg	Diazepam 5 mg	Diazepam 12 mg	22 mg
Steg 16 (1-2 v)	Diazepam 5 mg	Diazepam 5 mg	Diazepam 10 mg	20 mg
Steg 17 (1-2 v)	Diazepam 5 mg	Diazepam 4 mg	Diazepam 10 mg	19 mg
Steg 18 (1-2 v)	Diazepam 4 mg	Diazepam 4 mg	10 mg	18 mg
Steg 19 (1-2 v)	Diazepam 4 mg	Diazepam 3 mg	Diazepam 10 mg	17 mg
Steg 20 (1-2 v)	Diazepam 3 mg	Diazepam 3 mg	Diazepam 10 mg	16 mg
Steg 21 (1-2 v)	Diazepam 3 mg	Diazepam 2 mg	Diazepam 10 mg	15 mg

Steg 22 (1-2 v)	Diazepam 2 mg	Diazepam 2 mg	Diazepam 10 mg	14 mg
Steg 23 (1-2 v)	Diazepam 2 mg	Diazepam 1 mg	Diazepam 10 mg	13 mg
Steg 24 (1-2 v)	Diazepam 1 mg	Diazepam 1 mg	Diazepam 10 mg	12 mg
Steg 25 (1-2 v)	Diazepam 1 mg	Sluta med diazepam	Diazepam 10 mg	11 mg
Steg 26 (1-2 v)	Sluta med diazepam	-	Diazepam 10 mg	10 mg
Steg 27 (1-2 v)	-	-	Diazepam 9 mg	9 mg
Steg 28 (1-2 v)	-	-	Diazepam 8 mg	8 mg
Steg 29 (1-2 v)	-	-	Diazepam 7 mg	7 mg
Steg 30 (1-2 v)	-	-	Diazepam 6 mg	6 mg
Steg 31 (1-2 v)	-	-	Diazepam 5 mg	5 mg
Steg 32 (1-2 v)	-	-	Diazepam 4 mg	4 mg
Steg 33 (1-2 v)	-	-	Diazepam 3 mg	3 mg
Steg 34 (1-2 v)	-	-	Diazepam 2 mg	2 mg
Steg 35 (1-2 v)	-	-	Diazepam 1 mg	1 mg
Steg 36 (1-2 v)	-	-	Sluta med diazepam	-

Kommentarer till schema 3:

1. Det sker ingen faktisk nedtrappning (bara ersättning med diazepam) under steg 1-5, så dessa kan företas veckovis (men man kan ta två veckor om man föredrar det).
2. Kvällsdosen med diazepam tas lämpligen vid läggdags om man brukar ta lorazepam tidigare (ta inte någon annan sömntablett).

3. En viss dosminskning sker under de senare stegen av bytet till diazepam (steg 6-11), så dessa steg kan tas i tvåveckorsintervaller. Även vid lägre doser kommer diazepam att förhindra abstinens från lorazepam, eftersom den nu haft tid att arbeta sig genom kroppen och verkar på en jämn nivå både dag och natt. Syftet är att hitta en dos av diazepam som förhindrar abstinensbesvär, men som inte är så stor att den gör dig sömning.
4. Dagsdosen av diazepam fasas ut successivt (steg 17-25); i de efterföljande stegen behöver man bara fasa ut nattdosen med 1 mg var eller varannan vecka.
5. Man behöver en blandning av diazepamtabletter (10, 5 och 2 mg) för att få de önskade doserna. Halvera (den skårade) 2 mg-tabletten för att få 1 mg doser.

4

Nedtrappning från 10 mg nitrazepam (Nitrazepam) till natten som ersätts med diazepam (Nitrazepam har ungefär samma styrka som diazepam)

	Dos vid läggdags
Startdos	Nitrazepam 10 mg
Steg 1 (1v)	Nitrazepam 5 mg Diazepam 5 mg
Steg 2 (1v)	Sluta med Nitrazepam 5 mg Diazepam 10 mg
Steg 3 (1-2 v)	Diazepam 9 mg
Steg 4 (1-2 v)	Diazepam 8 mg
Steg 5 (1-2 v)	Diazepam 7 mg
Steg 6 (1-2 v)	Diazepam 6 mg
Steg 7 (1-2 v)	Diazepam 5 mg
Steg 8 (1-2 v)	Diazepam 4 mg
Steg 9 (1-2 v)	Diazepam 3 mg
Steg 10 (1-2 v)	Diazepam 2 mg
Steg 11 (1-2 v)	Diazepam 1 mg
Steg 12 (1-2 v)	Sluta med diazepam

Kommentarer till schema 4:

Om man tar mer än 10 mg nitrazepam ska man byta ut varje 5 mg med nitrazepam, en åt gången, mot 5 mg diazepam. Därefter ska man minska diazepam med 1-2 mg vid varje steg.

5

Nedtrappning från 1,5 mg klonazepam (Iktorivil) dagligen som ersätts med diazepam (0,5 mg klonazepam motsvarar ungefär 10 mg diazepam)

	Morgon	Middag/eftermiddag	Kväll/natt	Daglig dos av motsvarande mängd diazepam
Startdos	Klonazepam 0,5 mg	Klonazepam 0,5 mg	Klonazepam 0,5 mg	30 mg
Steg 1 (1v)	Klonazepam 0,5 mg	Klonazepam 0,5 mg	Klonazepam 0,25 mg Diazepam 5 mg	30 mg
Steg 2 (1v)	Klonazepam 0,5 mg	Klonazepam 0,5 mg	Sluta med Klonazepam Diazepam 10 mg	30 mg
Steg 3 (1v)	Klonazepam 0,25mg Diazepam 5 mg	Klonazepam 0,5 mg	Diazepam 10 mg	30 mg
Steg 4 (1v)	Klonazepam 0,25 mg Diazepam 5 mg	Klonazepam 0,25 mg Diazepam 5 mg	Diazepam 10 mg	30 mg
Steg 5 (1v)	Sluta med Klonazepam Diazepam 10 mg	Klonazepam 0,25 mg Diazepam 5 mg	Diazepam 10 mg	30 mg
Steg 6 (1-2 v)	Diazepam 10 mg	Sluta med klonazepam Diazepam 8 mg	Diazepam 10 mg	28 mg
Steg 7 (1-2 v)	Diazepam 10 mg	Diazepam 6 mg	Diazepam 10 mg	26 mg
Steg 8 (1-2)	Diazepam 10 mg	Diazepam 4 mg	Diazepam 10 mg	24 mg
Steg 9 (1-2 v)	Diazepam 10 mg	Diazepam 2 mg	Diazepam 10 mg	22 mg
Steg 10 (1-2 v)	Diazepam 10 mg	Sluta med diazepam	Diazepam 10 mg	20 mg
Steg 11 (1-2 v)	Diazepam 8 mg	-	Diazepam 10 mg	18 mg
Steg 12 (1-2 v)	Diazepam 6 mg	-	Diazepam 10 mg	16 mg
Steg 13 (1-2 v)	Diazepam 4 mg	-	Diazepam 10 mg	14 mg
Steg 14 (1-2 v)	Diazepam 2 mg	-	Diazepam 10 mg	12 mg

Steg 15 (1-2 v)	Sluta med diazepam	-	Diazepam 10 mg	10 mg
Fortsätt minska resterande diazepam med 1 mg varannan vecka (se schema 3, steg 26)				

6

Nedtrappning från 3 mg klonazepam (Iktorivil) dagligen som ersätts med diazepam (1 mg klonazepam motsvarar 20 mg diazepam)

	Morgon	Middag/eftermiddag	Kväll/natt	Daglig dos av motsvarande mängd diazepam
Startsdos	Klonazepam 1 mg	Klonazepam 1 mg	Klonazepam 1 mg	60 mg
Steg 1 (1-2 v)	Klonazepam 1 mg	Klonazepam 1 mg	Klonazepam 0,5 mg Diazepam 10 mg	60 mg
Steg 2 (1-2 v)	Klonazepam 0,5 mg Diazepam 10 mg	Klonazepam 1 mg	Klonazepam 0,5 mg Diazepam 10 mg	60 mg
Steg 3 (1-2 v)	Klonazepam 0,5 mg Diazepam 10 mg	Klonazepam 0,5 mg Diazepam 5 mg	Klonazepam 0,5 mg Diazepam 10 mg	55 mg
Steg 4 (1-2 v)	Klonazepam 0,5 mg Diazepam 10 mg	Klonazepam 0,5 mg Diazepam 5 mg	Sluta med klonazepam Diazepam 15 mg	50 mg
Steg 5 (1-2 v)	Klonazepam 0,25 mg Diazepam 10 mg	Klonazepam 0,5 mg Diazepam 5 mg	Diazepam 15 mg	45 mg
Steg 6 (1-2 v)	Klonazepam 0,25 mg Diazepam 10 mg	Klonazepam 0,25 mg Diazepam 5 mg	Diazepam 15 mg	40 mg
Steg 7 (1-2 v)	Sluta med klonazepam Diazepam 10 mg	Klonazepam 0,25 mg Diazepam 5 mg	Diazepam 15 mg	35 mg

Steg 8 (1-2 v)	Diazepam 10 mg	Sluta med Klonazepam Diazepam 5 mg	Diazepam 15 mg	30 mg
Steg 9 (1-2 v)	Diazepam 10 mg	Diazepam 2,5 mg	Diazepam 15 mg	27,5 mg
Steg 10 (1-2 v)	Diazepam 12 mg	Sluta med diazepam	Diazepam 15 mg	27 mg
Steg 11 (1-2 v)	Diazepam 10 mg	-	Diazepam 15 mg	25 mg
Steg 12 (1-2 v)	Diazepam 10 mg	-	Diazepam 14 mg	24 mg
Steg 13 (1-2 v)	Diazepam 10 mg	-	Diazepam 12 mg	22 mg
Steg 14 (1-2 v)	Diazepam 10 mg	-	Diazepam 10 mg	20 mg

Fortsätt från schema 5, steg 10

Kommentarer till schema 6:

Den lilla minskningen (27,5 mg till 27 mg) mellan steg 9 och 10 är till för att man ska kunna anpassa sig till två doser/dag.

7

Nedtrappning från 4 mg alprazolam (Xanor) 4mg dagligen som ersätts med diazepam (Stesolid) (4mg alprazolam motsvarar ungefär 80mg diazepam)

	Morgon	Middag	Eftermiddag	Kväll	Daglig dos av motsvarande mängd diazepam
Startdos	Alprazolam 1 mg	Alprazolam 1 mg	Alprazolam 1 mg	Alprazolam 1 mg	80 mg
Steg 1 (1v)	Alprazolam 1 mg	Alprazolam 1 mg	Alprazolam 1 mg	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 10 mg	80 mg
Steg 2 (1v)	Alprazolam 1mg	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 10 mg	Alprazolam 1 mg	Alprazolam 0,5 Diazepam 10 mg	80 mg
Steg 3 (1v)	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 10 mg	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 10 mg	Alprazolam 1 mg	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 10 mg	80 mg

Steg 4 (1v)	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 10 mg	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 10 mg	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 10 mg	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 10 mg	80 mg
Steg 5 (1v)	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 10 mg	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 10 mg	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 10 mg	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 10 mg	80 mg
Steg 6 (1-2 v)	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 10 mg	Alprazolam 0,25 mg Diazepam 10 mg	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 10 mg	Diazepam 20 mg	75 mg
Steg 7 (1-2 v)	Alprazolam 0,25 mg Diazepam 10 mg	Alprazolam 0,25 mg Diazepam 10 mg	Alprazolam 0,5 mg Diazepam 10 mg	Diazepam 20 mg	70 mg
Steg 8 (1-2 v)	Alprazolam 0,25 mg Diazepam 10 mg	Alprazolam 0,25 mg Diazepam 10 mg	Alprazolam 0,25 mg Diazepam 10 mg	Diazepam 20 mg	65 mg
Steg 9 (1-2 v)	Alprazolam 0,25 mg Diazepam 10 mg	Sluta med alprazolam Diazepam 10 mg	Alprazolam 0,25 mg Diazepam 10 mg	Diazepam 20 mg	60 mg
Steg 10 (1-2 v)	Sluta med alprazolam Diazepam 10 mg	Diazepam 10 mg	Alprazolam 0,25 mg Diazepam 10 mg	Diazepam 20 mg	55 mg
Steg 11 (1-2 v)	Diazepam 10 mg	Diazepam 10 mg	Sluta med alprazolam Diazepam 10 mg	Diazepam 20 mg	50 mg
Steg 12 (1-2 v)	Diazepam 10 mg	Diazepam 5mg	Diazepam 10 mg	Diazepam 20 mg	45 mg
Steg 13 (1-2 v)	Diazepam 5 mg	Diazepam 5 mg	Diazepam 10 mg	Diazepam 20 mg	40 mg
Steg 14 (1-2 v)	Diazepam 5 mg	Diazepam 5 mg	Diazepam 5 mg	Diazepam 20 mg	35 mg
Steg 15 (1-2 v)	Diazepam 5 mg	Diazepam 5 mg	Diazepam 5 mg	Diazepam 15 mg	30 mg
Steg 16 (1-2 v)	Diazepam 5 mg	Diazepam 5 mg	Diazepam 5 mg	Diazepam 12,5 mg	27,5 mg
Steg 17 (1-2 v)	Diazepam 5 mg	Diazepam 5 mg	Diazepam 5 mg	Diazepam 10 mg	25 mg
Steg 18 (1-2 v)	Diazepam 5 mg	Diazepam 2,5 mg	Diazepam 5 mg	Diazepam 10 mg	22,5 mg
Steg 19 (1-2 v)	Diazepam 5 mg	Sluta med diazepam	Diazepam 5 mg	Diazepam 10 mg	20 mg
Steg 20 (1-2 v)	Diazepam 4 mg	-	Diazepam 5 mg	Diazepam 10 mg	19 mg
Steg 21 (1-2 v)	Diazepam 4 mg	-	Diazepam 4 mg	Diazepam 10 mg	18 mg
Steg 22 (1-2 v)	Diazepam 4 mg	-	Diazepam 3 mg	Diazepam 10 mg	17 mg
Steg 23 (1-2 v)	Diazepam 3 mg	-	Diazepam 3 mg	Diazepam 10 mg	16 mg

Steg 24 (1-2 v)	Diazepam 3 mg	-	Diazepam 2 mg	Diazepam 10 mg	15 mg
Steg 25 (1-2 v)	Diazepam 2 mg	-	Diazepam 2 mg	Diazepam 10 mg	14 mg
Steg 26 (1-2 v)	Diazepam 2 mg	-	Sluta med diazepam	Diazepam 10 mg	12 mg
Steg 27 (1-2 v)	Sluta med diazepam	-	-	Diazepam 10 mg	10 mg

Fortsätt att minska intaget av diazepam med 1 mg varannan vecka (se schema 3, steg 26)

Kommentarer till schema 7:

Kvällsdosen av diazepam kan tas vid läggdags om man brukar ta alprazolam tidigare.

8

Nedtrappning från 3 mg lorazepam (Temesta) dagligen som ersätts med diazepam (Stesolid) (3mg lorazepam motsvarar ungefär 30mg diazepam)

	Morgon	Middag/ eftermiddag	Kväll/natt	Daglig dos av motsvarande mängd diazepam
Startdos	Lorazepam 1 mg	Lorazepam 1 mg	Lorazepam 1 mg	30 mg
Steg 1 (1v)	Lorazepam 1 mg	Lorazepam 1 mg	Lorazepam 0,5 mg Diazepam 5 mg	30 mg
Steg 2 (1v)	Lorazepam 0,5 mg Diazepam 5 mg	Lorazepam 1 mg	Lorazepam 0,5 mg Diazepam 5 mg	30 mg
Steg 3 (1v)	Lorazepam 0,5 mg Diazepam 5 mg	Lorazepam 0,5 mg Diazepam 5 mg	Lorazepam 0,5 mg Diazepam 5 mg	30 mg
Steg 4 (1v)	Lorazepam 0,5 mg Diazepam 5 mg	Lorazepam 0,5 mg Diazepam 5 mg	Sluta med lorazepam Diazepam 10 mg	30 mg
Steg 5 (1v)	Sluta med lorazepam Diazepam 10 mg	Lorazepam 0,5 mg Diazepam 5 mg	Diazepam 10 mg	30 mg
Steg 6 (1v)	Diazepam 10 mg	Sluta med lorazepam Diazepam 10 mg	Diazepam 10 mg	30 mg

Steg 7 (1-2 v)	Diazepam 10 mg	Diazepam 8 mg	Diazepam 10 mg	28 mg
Steg 8 (1-2 v)	Diazepam 8 mg	Diazepam 8 mg	Diazepam 10 mg	26 mg
Steg 9 (1-2 v)	Diazepam 8 mg	Diazepam 6 mg	Diazepam 10 mg	24 mg
Steg 10 (1-2 v)	Diazepam 6 mg	Diazepam 6 mg	Diazepam 10 mg	22 mg
Steg 11 (1-2 v)	Diazepam 6 mg	Diazepam 4 mg	Diazepam 10 mg	20 mg
Steg 12 (1-2 v)	Diazepam 6 mg	Diazepam 2 mg	Diazepam 10 mg	18 mg
Steg 13 (1-2 v)	Diazepam 6 mg	Sluta med diazepam	Diazepam 10 mg	16 mg
Steg 14 (1-2 v)	Diazepam 5 mg	-	Diazepam 10 mg	15 mg
Steg 15 (1-2 v)	Diazepam 4 mg	-	Diazepam 10 mg	14 mg
Steg 16 (1-2 v)	Diazepam 3 mg	-	Diazepam 10 mg	13 mg
Steg 17 (1-2 v)	Diazepam 2 mg	-	Diazepam 10 mg	12 mg
Steg 18 (1-2 v)	Diazepam 1 mg	-	Diazepam 10 mg	11 mg
Steg 19 (1-2 v)	Sluta med diazepam	-	Diazepam 10 mg	10 mg

Fortsätt att minska nattdosen av diazepam med 1 mg var eller varannan vecka (se schema 3, steg 26).

9

Nedtrappning från 30 mg temazepam* (Restoril*) till natten som ersätts med diazepam (30mg temazepam motsvarar ungefär 15mg diazepam)

* Finns ej i Sverige (övers. anm.)

	Till natten	Motsvarande dos av diazepam
Startdos	Temazepam 30 mg	15 mg
Steg 1 (1-2 v)	Temazepam 15 mg Diazepam 7,5 mg	15 mg
Steg 2 (1-2 v)	Temazepam 7,5 mg Diazepam 12 mg	15,75 mg
Steg 3 (1-2 v)	Sluta med temazepam Diazepam 15 mg	15 mg
Steg 4 (1-2 v)	Diazepam 14 mg	14 mg
Steg 5 (1-2 v)	Diazepam 13 mg	13 mg
Steg 6 (1-2 v)	Diazepam 12 mg	12 mg

Steg 7 (1-2 v)	Diazepam 11 mg	11 mg
Steg 8 (1-2 v)	Diazepam 10 mg	10 mg
Steg 9 (1-2 v)	Diazepam 9 mg	9 mg
Steg 10 (1-2 v)	Diazepam 8 mg	8 mg
Steg 11 (1-2 v)	Diazepam 7 mg	7 mg
Steg 12 (1-2 v)	Diazepam 6 mg	6 mg
Steg 13 (1-2 v)	Diazepam 5 mg	5 mg
Steg 14 (1-2 v)	Diazepam 4 mg	4 mg
Steg 15 (1-2 v)	Diazepam 3 mg	3 mg
Steg 16 (1-2 v)	Diazepam 2 mg	2 mg
Steg 17 (1-2 v)	Diazepam 1 mg	1 mg
Steg 18 (1-2 v)	Sluta med diazepam	-

10

Nedtrappning från 20 mg oxazepam (Sobril, Oxascand) tre gånger dagligen som ersätts med diazepam (Stesolid) (20mg oxazepam motsvarar ungefär 10mg diazepam)

	Morgon	Middag	Kväll/natt	Daglig dos motsvarande mängd diazepam
Startdos	Oxazepam 20 mg	Oxazepam 20 mg	Oxazepam 20 mg	30 mg
Steg 1 (1v)	Oxazepam 20 mg	Oxazepam 20 mg	Oxazepam 10 mg Diazepam 5 mg	30 mg
Steg 2 (1v)	Oxazepam 10 mg Diazepam 5 mg	Oxazepam 20 mg	Oxazepam 10 mg Diazepam 5 mg	30 mg
Steg 3 (1v)	Oxazepam 10 mg Diazepam 5 mg	Oxazepam 10 mg Diazepam 5 mg	Oxazepam 10 mg Diazepam 5 mg	30 mg
Steg 4 (1-2 v)	Oxazepam 10 mg Diazepam 5 mg	Oxazepam 10 mg Diazepam 5 mg	Sluta med oxazepam Diazepam 8 mg	28 mg
Steg 5 (1-2 v)	Sluta med oxazepam Diazepam 8 mg	Oxazepam 10 mg Diazepam 5 mg	Diazepam 8 mg	26 mg
Steg 6 (1-2 v)	Diazepam 8 mg	Sluta med oxazepam Diazepam 8 mg	Diazepam 8 mg	24 mg

Steg 7 (1-2 v)	Diazepam 10 mg	Diazepam 2 mg	Diazepam 10 mg	22 mg
Steg 8 (1-2 v)	Diazepam 10 mg	Sluta med diazepam	Diazepam 10 mg	20 mg
Steg 9 (1-2 v)	Diazepam 8 mg	-	Diazepam 10 mg	18 mg

Fortsätt enligt schema 2, från steg 12.

Kommentarer till schema 10:

1. Oxazepam är korttidsverkande (halveringstiden är 4-15 timmar), så det är lämpligt att ersätta den med långtidsverkande diazepam.
2. Diazepam behöver bara tas två gånger/dag.
3. Ett byte från 5 mg till 2 mg diazepamtabletter krävs från och med steg 4.

11

Nedtrappning från 25 mg klordiazepoxid* (Librium*) tre gånger dagligen (75 mg) (25mg klordiazepoxid motsvarar ungefär 10mg diazepam)

* Finns ej i Sverige (övers. anm.)

	Morgon	Middag	Kväll/natt
Startdos	Klordiazepoxid 25 mg	Klordiazepoxid 25 mg	Klordiazepoxid 25 mg
Steg 1 (1-2 v)	Klordiazepoxid 25 mg	Klordiazepoxid 20 mg	Klordiazepoxid 25 mg
Steg 2 (1-2 v)	Klordiazepoxid 20 mg	Klordiazepoxid 20 mg	Klordiazepoxid 25 mg
Steg 3 (1-2 v)	Klordiazepoxid 20 mg	Klordiazepoxid 20 mg	Klordiazepoxid 20 mg
Steg 4 (1-2 v)	Klordiazepoxid 25 mg	Klordiazepoxid 5 mg	Klordiazepoxid 25 mg
Steg 5 (1-2 v)	Klordiazepoxid 25 mg	Sluta med klordiazepoxid	Klordiazepoxid 25 mg
Steg 6 (1-2 v)	Klordiazepoxid 20 mg	-	Klordiazepoxid 25 mg
Steg 7 (1-2 v)	Klordiazepoxid 20 mg	-	Klordiazepoxid 20 mg
Steg 8 (1-2 v)	Klordiazepoxid 15 mg	-	Klordiazepoxid 20 mg
Steg 9 (1-2 v)	Klordiazepoxid 15 mg	-	Klordiazepoxid 15 mg
Steg 10 (1-2 v)	Klordiazepoxid 10 mg	-	Klordiazepoxid 15 mg
Steg 11 (1-2 v)	Klordiazepoxid 10 mg	-	Klordiazepoxid 10 mg
Steg 12 (1-2 v)	Klordiazepoxid 5 mg	-	Klordiazepoxid 10 mg
Steg 13	Klordiazepoxid	-	Klordiazepoxid

(1-2 v)	5 mg		5 mg
Steg 14 (1-2 v)	Klordiazepoxid 2,5 mg (½ tablett)	-	Klordiazepoxid 5 mg
Steg 15 (1-2 v)	Klordiazepoxid 2,5 mg (½ tablett)	-	Klordiazepoxid 2,5 mg (½ tablett)
Steg 16 (1-2 v)	Sluta med klordiazepoxid	-	Klordiazepoxid 2,5 mg (½ tablett)
Steg 17	-	-	Sluta med klordiazepoxid

Kommentarer till schema 11:

1. Klordiazepoxid är långtidsverkande så det finns ingen anledning att ta den oftare än två gånger om dagen (därav steg 4 och 5).
2. Eftersom klordiazepoxid är långtidsverkande finns det ingen anledning att ersätta den med diazepam.
3. Om man tar klordiazepoxidkapslar ska man från och med steg 14 byta till tabletter som kan halveras.

12

Nedtrappning från 15 mg zopiklon (Zopiklon, Imovane, Stilnoct) som ersätts med diazepam (Stesolid) (15mg zopiklon motsvarar ungefär 10mg diazepam)

	Till natten	Daglig dos av motsvarande mängd diazepam
Startdos	Zopiklon 15 mg	10 mg
Steg 1 (1v)	Zopiklon 7,5 mg Diazepam 5 mg	10 mg
Steg 2 (1v)	Sluta med zopiklon Diazepam 10 mg	10 mg
Steg 3 (1-2 v)	Diazepam 9 mg	9 mg
Steg 4 (1-2 v)	Diazepam 8 mg	8 mg

Fortsätt därefter att minska intaget av diazepam med 1 mg var eller varannan vecka enligt schema 2.

Kommentarer till schema 12:

- Det går att trappa ner direkt från zopiklon genom att använda de minsta tablettorna som finns (3,75 mg), men den dosen motsvarar 2,5 mg diazepam, vilket medför en ganska plötslig minskning.
- Denna metod kan också användas vid nedtrappning från loprozolam och lormetazepam. 1 mg av var och en av dessa mediciner motsvarar ungefär 10 mg diazepam; deras halveringstider är 6-12 respektive 10-12 timmar.

13

Nedtrappningstabell för antidepressiva mediciner

Mediciner	Dosernas styrkor och formuleringar ¹
Tricykliska mediciner	
Amitriptylin (Tryptizol)	tabletter 10, 25, 50mg
Amoxapine* (Asendis*)	tabletter 25, 50, 100mg
Klomipramin (Anafranil)	tabletter 10, 25mg; injektionsvätska, lösning 12,5mg/ml
Dothiepin* (Prothiaden*)	tabletter 25, 75mg
Doxepin* (Sinequan*)	kapslar 10, 25, 50, 75mg
Imipramin (Tofranil)	tabletter 10, 25mg
Lofepramine (Tymelyt)	tabletter 35, 70mg
Nortriptylin (Sensaval)	tabletter 10, 25mg
Protriptyline* (Concordin*, Vivactil*)	tabletter 5, 10mg
Trimipramin (Surmontil)	tabletter 25, 50mg
Besläktade antidepressiva	
Maprotilin (Ludiomil)	tabletter 25, 75mg
Mianserin (Mianserin)	tabletter 10, 30, 60mg
Trazodone* (Molipaxin*, Desyrel*)	kapslar 50, 100mg; tabletter 150mg; lösning 50mg/5ml
Viloxazine* (Vivalan*)	tabletter 50mg
MAO-hämmare	
Phenelzine* (Nardil*)	tabletter 15mg
Moklobemid (Aurorix)	tabletter 150, 30 mg
Tranlycypromine* (Parnate*)	tabletter 10mg
SSRI (selektiva serotoninupptagshämmare)	
Citalopram (Cipramil)	tabletter 10, 20, 30mg; lösning 40mg/ml (droppar)
Fluoxetin (Fontex, Fluoxetin)	Löslig tablett 20 mg; oral lösning 4 mg/ml; hårda kapslar 20mg; kapslar 20 mg
Fluvoxamin (Fevarin)	Filmdragerade tabletter 50, 100mg
Paroxetin (Seroxat)	tabletter 20; oral suspension 2 mg/ml
Sertralin (Zoloft)	tabletter 25, 50, 100mg; koncentrat till oral lösning 20mg/ml
Escitalopram (Cipralext)	tabletter 5, 10, 15, 20mg
Andra	
Mirtazapin (Remeron)	tabletter 30, 45 mg; oral lösning 15 mg/ml
Nefazodon* (Nefadar*, Dunotin*, Serzone*)	tabletter 50, 100, 200, 300mg
Reboxetin (Edronax)	tabletter
Venlafaxin (Efexor)	tabletter 25, 37.5, 50, 75mg; depotkapslar 75, 150 mg

5ml = 1 tesked

*Finns ej i Sverige (övers. anm.)

Kommentarer till schema 13:

Riktlinjer för bensodiazepinanvändare som även tar antidepressiva och som vill sluta med båda medicinerna.

1. Slutför utsättningen av bensodiazepiner innan du minskar ditt intag av antidepressiva.
2. Påbörja inte utsättningen av antidepressiva förrän minst 4 veckor passerat sedan du slutade med bensodiazepinerna.
3. Rådgör med din läkare innan du börjar sätta ut dina antidepressiva och gå med på ett nedtrappningsschema.
4. Nedtrappningen från antidepressiva måste vara successiv för att undvika abstinensbesvär.
 - Gör varje dosminskning så liten som möjligt, till exempel genom att halvera tablettorna eller använda flytande preparat.
 - Om det inte finns mindre doser, minska genom att ta en tablett varannan dag, sedan var tredje dag, och så vidare.
 - Låt det gå 1-2 veckor mellan varje dosminskning.
 - Om abstinensbesvären är svåra (kapitel 3, tabell 2) kan man öka dosen lätt (till exempel till den dos man tog innan den senaste minskningen). När symptomen lagt sig kan man fortsätta utsättningen i en långsammare takt.

Om man trappar ner långsamt, på det sätt som beskrivits ovan, förekommer i regel inga abstinensbesvär från de antidepressiva medicinerna, men om de uppträder är de milda och kortlivade.